

# 水無月

水無月朔日（2015年7月16日）発行

【発行】 推拿とレイキ ゆらね  
〒612-0073 京都市伏見区桃山筒井伊賀西町40  
シコービル3階東（京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分）  
tel 075-621-7611（不定休）  
e-mail info@yurane-seitai.com  
http://www.yurane-seitai.com

## 水無月 (みなづき)

梅雨の時期なのに水無月。

水が無いなんて変なの～！と思ったことしばしば。

が、調べてみると意味としては「の」にあたる、

つまり「水無月＝水の月」だそう。旧暦10月の神無月も「神の月」と

読めば農事の収穫を祝う季節にはしっくりきます。

梅雨は、梅の実が熟す頃という説がある他菌が繁殖しやすい季節なので  
梅雨→梅雨になったとも。菌の繁殖は、食中毒の原因にもなります。

梅は、薬膳的には【渋腸止瀉】で腸の機能を回復させて、

下痢を止めてくれます。梅はその日の難逃れ・・・

今月も元気で楽しく過ごせますように。

## 夏越の祓え

夏越の祓えとは一年の半分を迎えた感謝の意

そして残り半分の元気で乗り切るため、

降魔の力があるとされている

茅（かや）をくぐることで心身の穢をするイベントです。

茅で編まれた輪をくぐる行為は胎内くぐりとして

また新たに生まれ変わっていく。

本来は旧暦6/30に行われるこの行事。

晦の日に禊する、

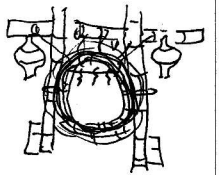
そして朔日新月を迎える自然との添い方に

とても趣深さが感じられますね。

ちなみに茅は秋の季語。

夏の終わりと、

秋のはじまりを知らせてくれているようです。。



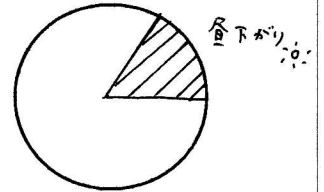
## WHAT'S TIME ??

【未の刻】

一日でいうと、13～15時です。

午後もワクワク

楽しく過ごしましょう！メエ～



ゆらね的養生二十四節氣

【大暑】(7/23～8/7)

さあ、夏の土用です。

夏バテにご用心。

オススメの養生「胃腸をケアしよう」

【立秋】(8/8～8/22)

暑さ真つ只中ですが暦の上では秋に。

冷やしすぎませぬように。

オススメの養生「秋養生はじめましょう」

夏の養生ワークシヨップやっています。

詳しい養生法はこちらで...

<http://www.yurane-seitai.com/tuina24>

## 土用の丑の日

土用の丑の日に鰻を食べる。

これは丑の日に「う」のつくものを食べると夏負けしない  
という風習から、鰻・梅・瓜・うどんなどが食べられました。

ではなぜ丑の日だったのか？

陰陽五行的に見てみると旧暦六月は「未」月です。

この晩夏の暑さをなんとか和らげたい、と考えたとき

その対極に位置する干支が「丑」になります。

この関係を「沖（チュウ）」と言って

お互いが剋し合っ、力が弱くなる間柄です。

そのため「丑」という日を意識することで

暑さを中和し、乗り切っていきたいという先人の

思惑が見え隠れするよう。

真偽はわかりませんが、そんな想いを垣間見た瞬間

その様式美に感動したりする今日この頃です。美しい。。

## 疫病退散こんちきちん

京都の夏といえば祇園祭。

白河法皇が

「賀茂河の水、双六の賽、山法師、是ぞわが心になわぬもの」と  
読んだように頭を悩ませ続けたのが鴨川の洪水。

氾濫が起こると、そのあと流行るのが疫病。

その疫病退散を願うお祭りとして行われたのが

「祇園御霊会」の始まりでした。

京都は高温多湿な地域でもあり、

昔などは夏場特に食中毒などや伝染病なども

蔓延しやすい時期でもあったことだと思います。

そんなときにダメージを受けやすい臓腑といえば脾胃。

この時期夏バテで食べれない、という方もいらっしゃるかと思います。

「食べれない」というのは脾胃の不調を示すサイン。

「食べないと元氣は出ない」という思いが強い方もおられますが

一～二食抜くことで、胃腸の負担が軽減されて元氣になるケースもあります。

だからちょっと食欲ないな、という時は

無理して食べなくてよいと推拿的には思います。

後の祭りとならぬよう、カラダの声に耳を澄ませ

早めにケアしたいものですね。



## 水無月のお野菜「ズッキーニ」

ズッキーニってウリ科カボチャ属って知ってました？

きゅうりっぽいですが、実はペポカボチャ（日本ではおもちゃかぼちゃ）の仲間なんだそうで。現在のズッキーニはイタリアなどの地中海ものが多く「グリーントスカナ」「ロマネスコ」などの名がみられます。

### \* 選び方のポイント \*

太過ぎず、皮にハリとツヤがあってなめらかなものだそうです。200g くらいのものがオススメだそうです。

保存方法は、古くなると実がスカスカになるそうで買ってきたら新聞紙かビニール袋に入れて冷蔵庫に入れて保存で、4~5日くらいまでです。

### \* 薬効 \*

カロテンやビタミンCが豊富で風邪や美肌などにオススメ。またオリーブオイルなどの油と相性がよく一緒に食べるとカロテンの吸収率も一段とアップします。旬は7月いっぱいくらいまでだそうです。ウリ科の食材（きゅうり・ゴーヤ・セロリなど）は熱を冷ましてくれる働きがあるので暑い夏にはとてもありがたい食材ですね。

### \* 属性 \*

寒熱：寒 臓腑：脾・腎 五味：甘

京都二条にあるお野菜専門店のマルシェノグチさんとフードコーディネータのShihoさんが毎月開催されてらっしゃる831暦に参加し、参考にさせていただきました。

美味しく食べて、ためになって。とてもステキなお野菜講座です。

ご興味のある方はぜひ！マルシェノグチHP (<http://www.maruche-noguchi.jp/>)



くはまわり  
トラブル出たら  
胃のメンテナンス

### かるたの説明

推拿では、口は胃そのもの。  
口周りの吹き出物・湿疹などがでたら  
胃のご機嫌を伺いながら  
メンテナンスに努めましょう。

## 日日は好日 by.mu

Hawaiiで最も大きな島「BIG ISLAND」へ行ってきました。島の真ん中にマウナケア、マウナロアという大きな山があり、島の形に添って広がるハイウェイを溶岩と海、ナッツや椰子やパパイアの木、馬や牛や山羊を横目にドライブ。マウナロアからの夕陽と星は圧巻でした。天の川って本当にあるんですね。満天の星空の下、ポリネシア人がスターナビゲーションを使ってハワイ島を発見した話を聴きながら、時折流れ星にハッとしながら、360度、星空と溶岩と山しかない闇の世界を体験。念願のホノカアへも行って来ました。あの映画館はまだ現役ですって。マラサダはふんわりもちりとても美味しかったです。ガイドさんもウミガメも天候もホテルもラッキーなこといっぱいのローカルな旅でした♪ 続きはblogで（予定）

## ゆらねの主な予定

- 7月18日（土）暦とカラダのお話会@マルシェノグチさん（京都二条）
- 7月24日（金）ジャズダンスレッスン
- 7月25日（土）ギター教室
- 8月15日（土）ゆらパー
- 9月15日（火）芳香推拿研究会
- \* 夏の養生ワークショップ
  - 朝の部：第2・4木曜 10：30～11：30
  - 夜の部：第2・4火曜 18：30～19：30
- \* ERIOのカード会
  - 毎週土曜 18時頃より
  - 味のあるイベントがあったら、お気軽にご参加ください。
  - 詳しくは・・・<http://www.yurane-seitai.com/>

## 【発行人】

ゆらね推拿担当 三木哲哉

京都伏見で推拿とレイキのスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、整体や養生のことを楽しくマジメに伝えています。

出張してのワークショップ・イベント・お話し会・施術なども開催。

みんなで楽しい場が作れたらうれしいです。新しいご縁、お待ちしております。

ご予約・お問い合わせは、 [tetsuya.miki@yurane-seitai.com](mailto:tetsuya.miki@yurane-seitai.com) まで

## 【編集部】

ゆらねスタッフ mu-ran

推拿・レイキ・ごはん・珈琲・お風呂 睡眠 (\*´▽`\*)☆シ

夜スイン@ゆらね 18:00～L.O.21:00

twitter @mimiosumaseva

blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

mail [mu-ran193@hotmail.co.jp](mailto:mu-ran193@hotmail.co.jp)

## ～編集後記～

祇園祭真つ只中！

絢爛豪華な山鉾もいいですが

僕のおススメは「南観音山のあばれ観音」

去年偶然出くわしたのですが

なかなかの奇祭っぷりで、チョー楽しいです。

今年は7月23日の深夜だったかな？

タイミングが合えばぜひ！！ 三木

れいの三三九度、打掛を着て腕が上がらず

杯が口に届かずあわあわしました。

何はともあれ、無事ハレの日を迎えることができました。mu

☆ 次号は8月14日に発行します。お楽しみに～♪